特定非営利活動法人精神保健福祉会すざかの風

# すざかの風だより

（題字は、元社会福祉協議会事務局長　佐藤郁夫様の書です）

第　21　号
2017 年　12 月 1 日
NPO法人すざかの風
須坂市小河原2005-1
発行者　中澤　誠一

## みんなも家族 いこう会 2017 ～ニュースポーツ交流戦～

（ 10月26日㈭　須坂市市民体育館 ）

昨年の『ピアリンピック』に続き、今年も
ニュースポーツを通じての交流会を行いました。
チーム対抗戦を！という要望を受け、
参加34名が8チームに分かれて
囲碁ボールとシャッフルボードを楽しみました。

なかなか思うところに
止まってくれないな～

一色さんのハーモニカ伴奏で
みんなで 365歩のマーチ＆
ピアバージョンを歌って、
まずは、口の運動！

続いてカラダも
ほぐします

ぶどうの家のみなさん
ご参加ありがとう

今後は“すざかの風を知ってもらう”“いろんな人とふれあう”“まず一歩の出てくる場”など、「いこう会」の目的をはっきり伝え、より多くのみなさんに参加していただく工夫が必要！という課題も残りました。

## NPO法人 すざかの風

あんなこと…こんなこと…
ホームページをご覧ください
https://suzakanokaze.jimdo.com

ブログには行事予定などものせています。
https://ameblo.jp/suzakanokaze/

## 須坂市第２勤労者研修センターからのお知ら

- ホールを貸し出しています。ご利用ください。
- 暖房費の実費徴収について
  使用者負担の原則に基づき、当施設も12月より
  燃料費を実費徴収させていただきます。
  ご理解をお願いします。

| ≪ 現行 ≫ | ⇒ | ≪ 改正 ≫ |
|---|---|---|
| 1回につき 100円 | | **1時間につき 300円** |

指定管理者　：　NPO法人 精神保健福祉会 すざかの風
TEL 026-248-0180

## 地域活動支援センターピアハウス

# 研修旅行 黒部ダム見学 (10月5日(木))

初めて食べた
ダムカレー！
おいしかった

外出が苦手な人も、みんなと一緒に出かけてみよう！と黒部ダム見学に行ってきました。
紅葉にはまだ早かったものの、いいお天気に恵まれて、
雄大な景色を楽しむことができました。

たくさん歩いて疲れたけど
いい運動になった

トローリーバスは今シーズン限りで運行終了。
その前に乗れて良かったな。

天気は晴れ！
ダムの放水で虹がかかってきれいでした

みんなでおそろいのストールを
買ってうれしかった。
いい記念になりました

スタンプラリーにチャレンジして
集めるのに苦労したけど
プレゼントをゲットして

外国の人が写真を
撮ってほしそうだったので、
撮ってあげたらとても
喜んでくれてうれしかっ

久しぶりに旅行したので
新鮮だった

事前学習で、ダム建設の様子を
みていたので、現地に立って
あらためてその大変さを
実感しました

バスで朝のあいさつが
うまくできて良かっ

## パッチワーク教室

少しずつ少しずつ針をすすめた「マイ手さげ袋」

次はトートバッグにチャレンジ(?)してる人も。

## アートパークへ
## どんぐりひろいに行きました～

かさをつなげて目玉をつければ
いも虫の『まるたん』の
できあがり！
リアルないも虫が
たくさん生まれます。

# ～ D・Dレポート ～

## 消防訓練　8/24

防災のおはなしに続いて
消火訓練をしました

## パステルアート教室　8/17

水中のキラキラ感と
カラフルくじらが
ステキ！

## メンバー企画　焼肉大会　9/28

野菜たっぷり
牛肉！豚肉！
鶏肉！満足!!

## 宮下先生を見やした会（?）　10/12

研修旅行の話題から、先生がお若い頃、
黒部ダム建設現場の診療所に勤務された
ことがあるとのことで、当時の様子を
懐かしそうにお話しくださいました

## 筆あそび

年賀状をかこう！

## スポーツしよう　11/9

北部体育館にて
卓球、ミニテニス、ソフトバレー

## 第２勤労者研修センター企画

### 元気アップ教室

◇ 9/21　ピラティス

◆ 今後の予定

- 12/21
  お正月用リース作り
- H30. 3/16
  笑いヨガ

※各申し込み受付けています

## 今　後　の　予　定

12月　・冬のパステルアート教室
　　・年末そうじ＆年忘れ会

1月　・お雑煮食べよう会
　　・善光寺詣り

2月　・元気回復行動プラン
　　WRAP　丸山先生

3月　・ひなめぐり
　　・コニュニケーションセミナー
　　・消防訓練　　など…

## Pカード 登場！ コーヒー・おやつカードを

コーヒー代、おやつ代をチャージしておいて
現金のかわりに使います。
これまですざかの風年会費納入時に
プレゼントした「コーヒー・おやつカード」は
２０１８年７月末 で失効します。
お持ちの方は、早めにご利用ください。

# しばみや荘

## スタッフ紹介

はじめまして牧野綾子と申します。
今年の２月に世話人の仕事を始めて一年足らずです。
まだまだ分からない事ばかりですが
毎日回りを見ながら、ちょっとずつですがなんとかやっています。
私事ですが娘が嫁に行って、娘の部屋を掃除している時に
あるメモ帳を発見しました。その時に書かれていた言葉が
ひらがなで 「やさしい人になりたいね」 人だけは漢字でした。
簡単な言葉ですが、私もなれるよう頑張ろうと思いました。
やさしい人になりたいね！

現在、入居を複数の方が

希望しています。

空室のある今のうちに

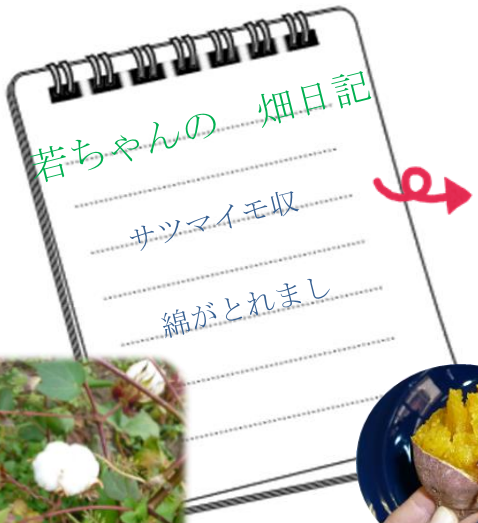
体験宿泊を

してみませんか？

ありがとうございました

◇　寄附金　◇

須坂市精神障害者家族会
ときわ会 様



ホクホクの
焼きいも～
みんなで
食べました

手のひらにのせると

ほんのりあたたかくて…

ふんわり心地よくて…

須坂市動物園のシロフクロウを
イメージしてみました(^^)

育てることが大変な
茶綿で作った
人気の
『ちゃわたん』

今年も一年間

ありがとうございました

新しい年もすばらしい年でありますように

NPO法人　精神保健福祉会 すざかの風